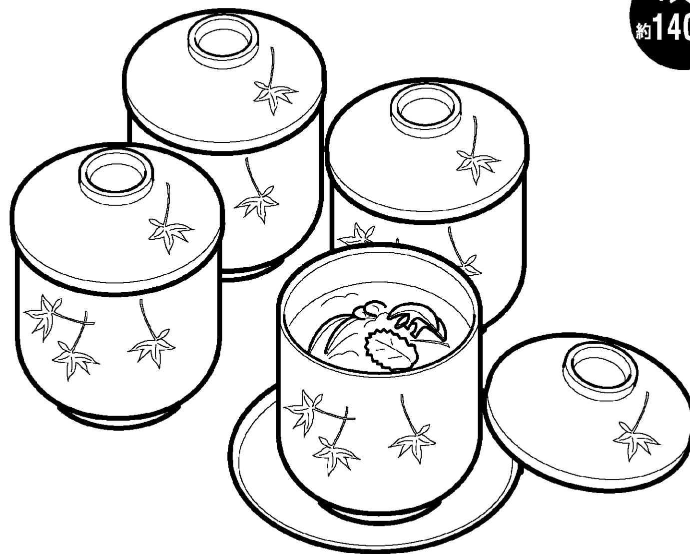
蒸す

茶わんむし

1人分 約140kcal

材料（4人分）

卵……3個（約150mL）
だし汁……カップ2 1/2
Ⓐ しょうゆ、塩……各小さじ1弱
　みりん……小さじ1
Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）……60g
　かまぼこ（薄切り）……8枚
　生しいたけ（そぎ切り）……8枚
　ぎんなん（ゆでたもの）……8個
三つ葉……適量



作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15〜20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

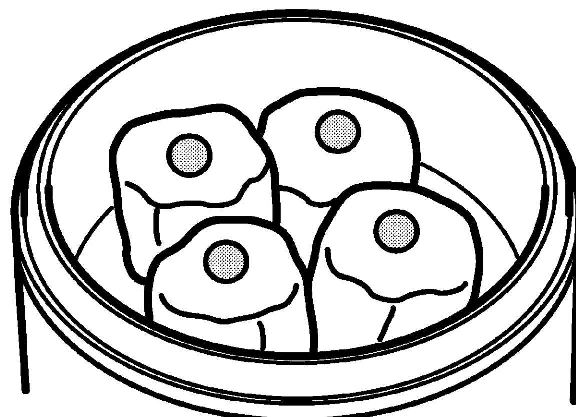
蒸す

シュウマイ

1個分 約50kcal

材料（24個）

むきえび……150g
豚ひき肉……150g
玉ねぎ……1/2個
片栗粉……大さじ5
干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
シュウマイの皮……24枚
グリーンピース……24個
からしじょうゆ……適量
Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油…各小さじ1
　塩……小さじ1/2
　酒……大さじ1
　こしょう……少々



☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5〜6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10〜12分蒸す。
器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す

メニュー例

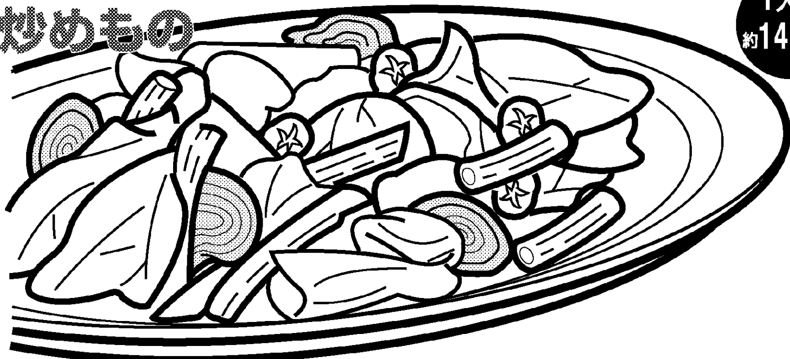
メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10〜15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

左・右ヒーターの調理例（つづき）

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal



材料（2人分）

- 空芯菜 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ2
- Ⓐ たかのツメ …… 3～4本
- Ⓐ にんにく（薄切り） …… 1片
- Ⓑ 酒 …… 大さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

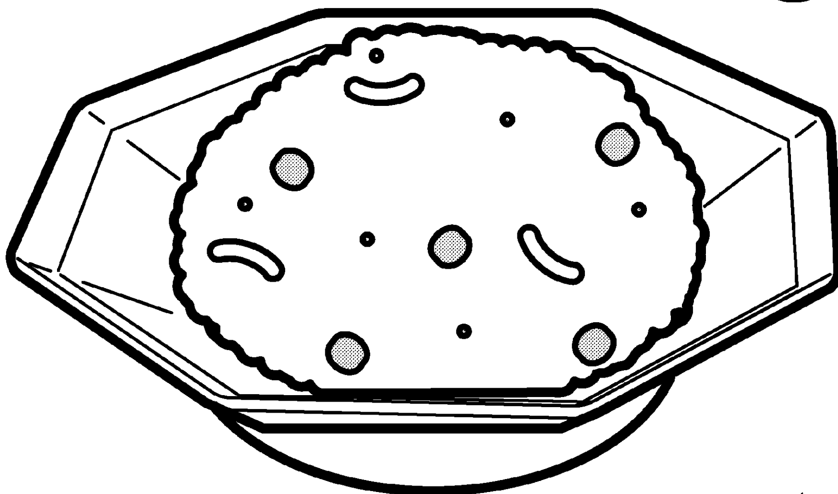
作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal



材料（2人分）

- ごはん …… 400g
- 焼き豚（1cmの角切り） …… 50g
- 生しいたけ（1cmの角切り） …… 2枚
- ねぎ（あらみじん切り） …… 1/2本
- グリーンピース（缶詰） …… 大さじ1
- むきえび …… 50g
- 酒 …… 小さじ1/2
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/3
- Ⓐ こしょう …… 少々
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1/2

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める

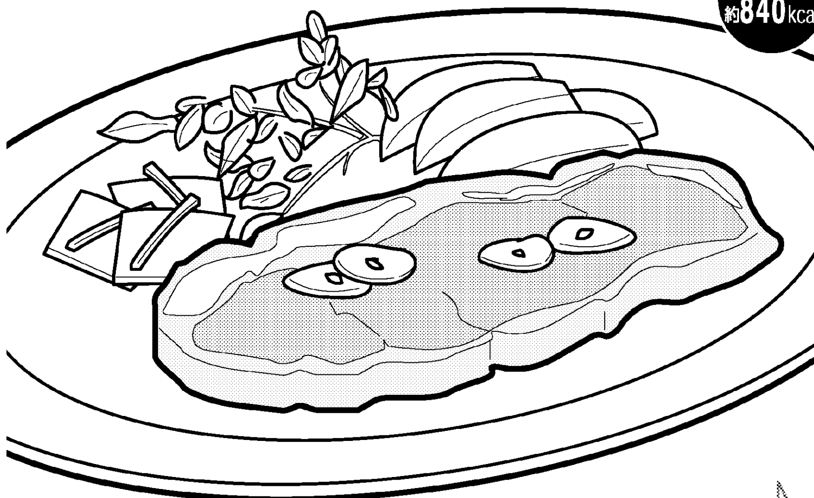
メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	『中火』～『強火』	『中火』～『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』～『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

お知らせ
●フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）
●（適温サイン）炒めもの・ステーキで予熱することもできます。（➔P.21）

焼く

ビーフステーキ



材料（2人分）

牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……… 2枚
塩、こしょう ……… 各適量
サラダ油 ……… 適量
にんにくのスライス ……… 1片

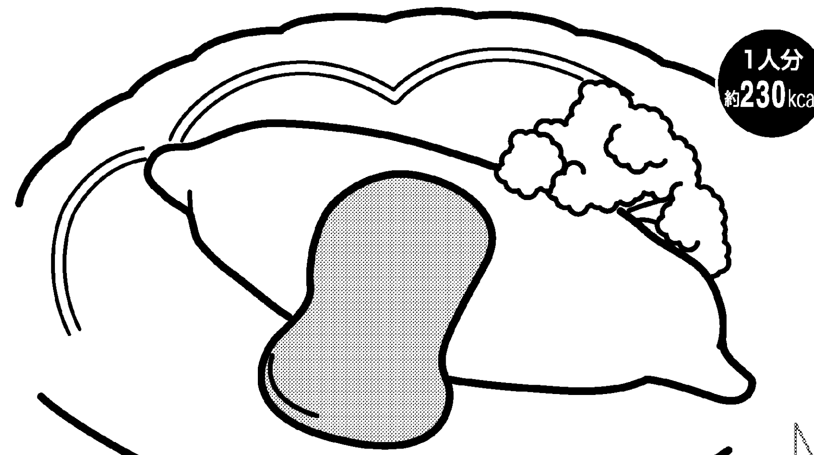
作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

オムレツ



材料（1人分）

卵 ……… 2個
Ⓐ 牛乳 ……… 大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう ……… 各少々
サラダ油 ……… 適量
バター ……… 大さじ1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける　『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける　『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く

揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

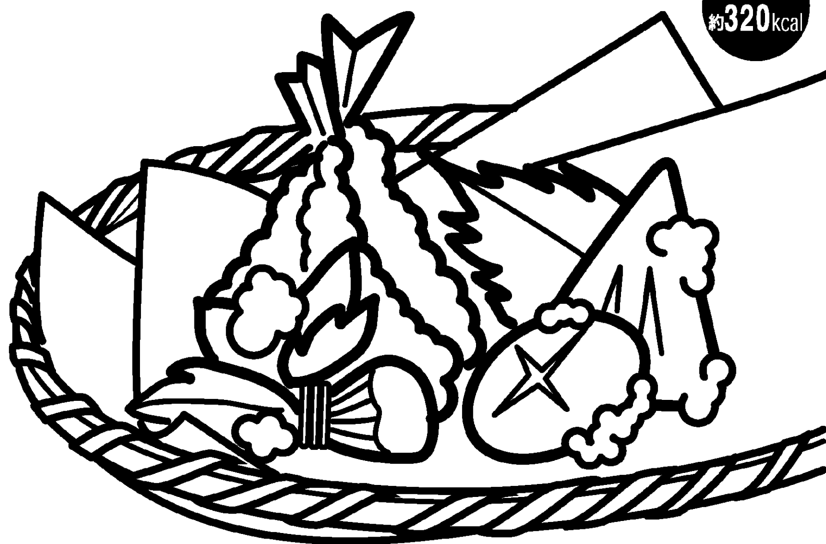
1人分
約320kcal

材料（4人分）

揚げ油	800g（約0.9L）
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉（薄力粉）	適量
卵	1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

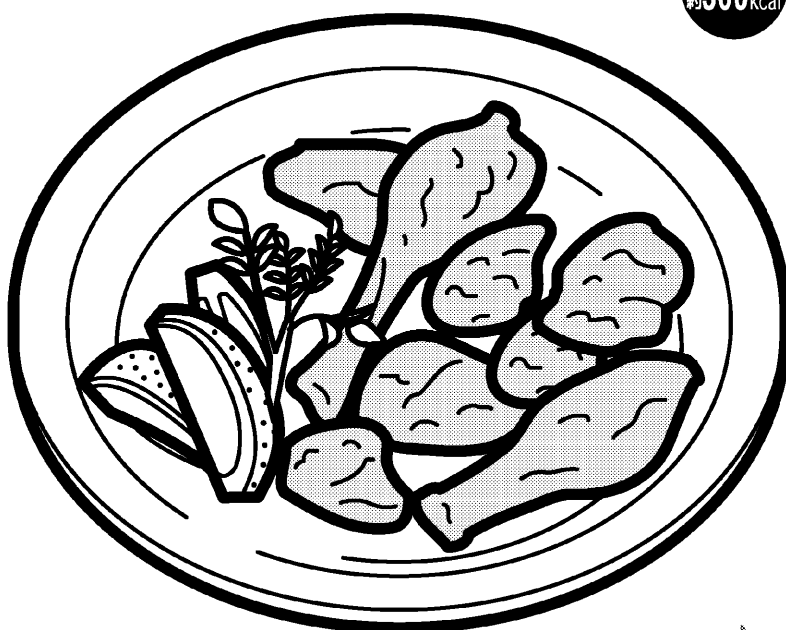
1人分
約300kcal

材料（4人分）

揚げ油		800g（約0.9L）
鶏もも肉（1枚約250g）		2枚（500g）
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
	塩	小さじ 2/3
	しょうゆ、酒	各大さじ 1
片栗粉		大さじ 3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。



☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

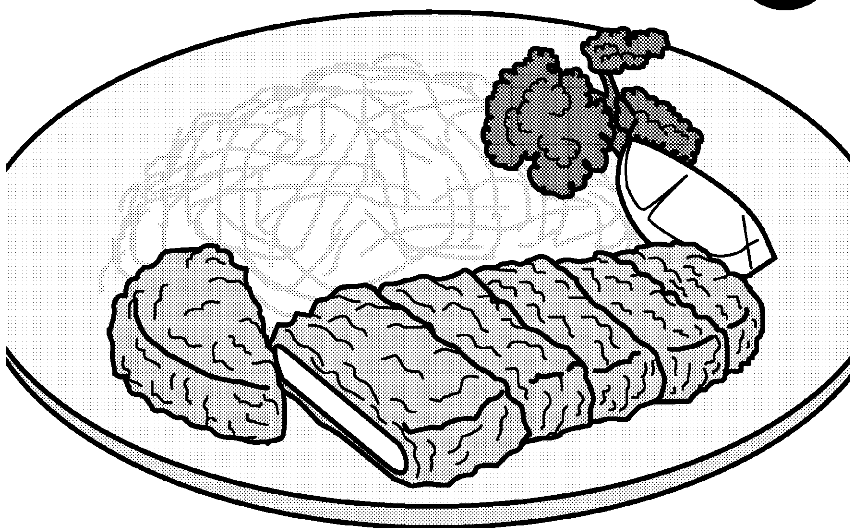
揚げる

とんかつ

1人分 約540kcal

材料（4人分）

揚げ油……………… 800g（約0.9L）
豚ロース肉(約100g位のもの)…………4枚
塩……………………………… 少々
こしょう………………………… 少々
小麦粉(薄力粉)………………… 適量
卵(溶きほぐす)………………… 1個
パン粉…………………………… 適量



作りかた

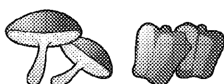
①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

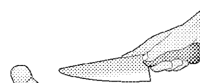
衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

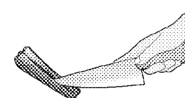
えび

尾の先を切って水分を出す。



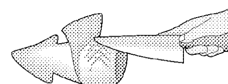
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

●付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
●油は500g~800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。


警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

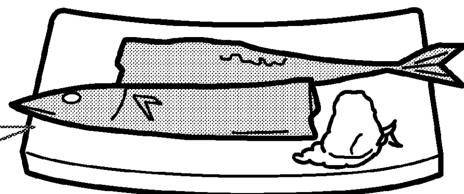
さんま（1尾約180gのもの）……………… 1〜5尾
塩 ……………………………………………… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「1 丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位（80〜100g）の魚5尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

1尾分 約430kcal



切身・ひもの

塩鮭

材料

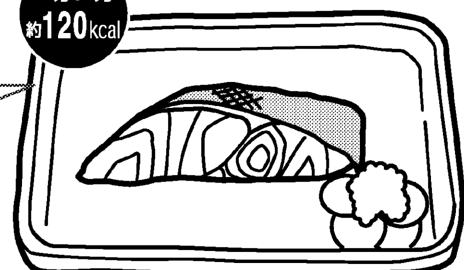
塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）
……………………………………………… 1〜5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「2 切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分 約120kcal



つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）
……………………………………………… 2〜8本

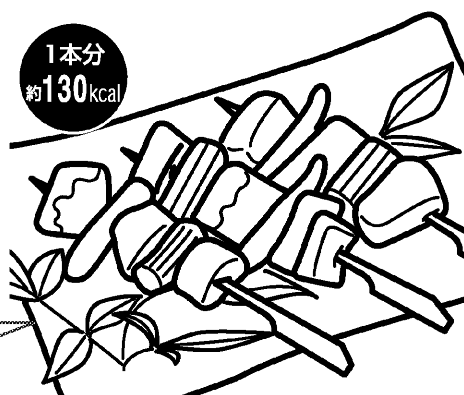
Ⓐ
- しょうゆ ………………… カップ 1/2
- みりん…………………… カップ 1/4
- 砂糖 ……………………… 大さじ 2〜3
- サラダ油 ………………… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「3 つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分 約130kcal



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

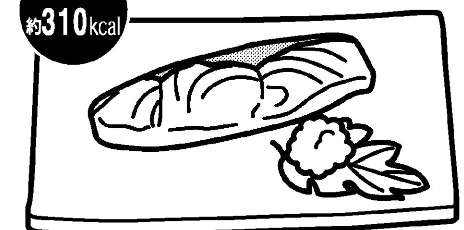
ぶり（1切れ約100gのもの）………… 1〜5切れ

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ 4
- みりん…………………… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「3 つけ焼き」で焼き上げる。

1切れ分 約310kcal



☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

ピザ

手作りかんたんピザ

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……… 30g
- 小麦粉（強力粉）……… 70g
- 砂糖 ……… 大さじ1弱
- 塩 ……… 小さじ1/3

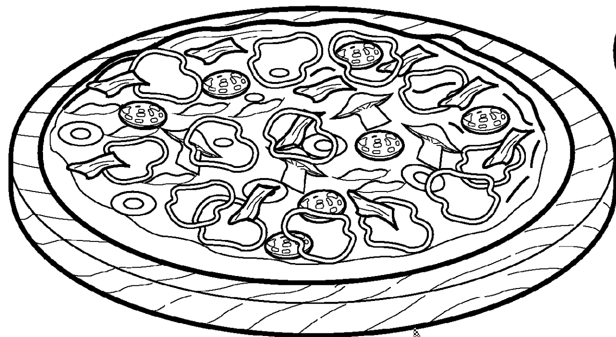
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ2/3

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……… 60〜65mL
- オリーブ油 ……… 大さじ1弱

打ち粉用小麦粉（強力粉）……… 適量
オリーブ油 ……… 適量
ピザソース（市販のもの）……… 適量

Ⓒ
- 玉ねぎ（薄切り）……… 1/6個
- ベーコン（短冊切り）……… 30g
- サラミソーセージ（薄切り）……… 8枚
- ピーマン（輪切り）……… 小1個
- マッシュルーム缶（スライス）……… 小1/2缶

スタッフドオリーブ（薄切り）……… 4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……… 80g
塩、こしょう ……… 各少々
アルミホイル ……… 適量

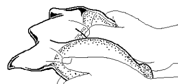


1枚分 約1030kcal

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②6〜8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）



③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦メニューの「4 ピザ」で焼き上げる。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

材料

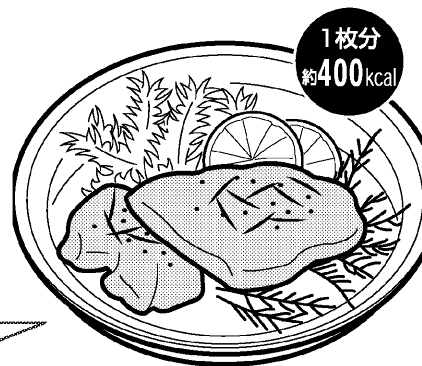
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）……… 2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう ……… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……… 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「6 ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）



1枚分 約400kcal

ホイル焼き

鮭のホイル焼き

材料（2個分）

生鮭（1切れ80〜90gのもの）……… 2切れ
大正えび ……… 2尾
生しいたけ ……… 2枚
玉ねぎ（薄切り）……… 1/4個
レモン（薄切り）……… 2枚
バター ……… 大さじ1
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々
アルミホイル ……… 適量

作りかた

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター（分量外）をぬる。
④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
⑤メニューの「6 ホイル焼き」で焼き上げる。

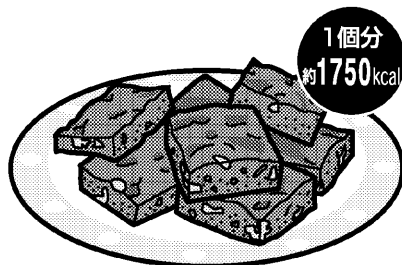


1個分 約250kcal

グリル オーブン調理例

オーブン調理

ブラウニー（チョコ菓子）



材料（18cm×18cmのアルミ製型1個分）

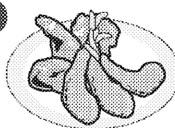
Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）…… 60g
- ココア（パウダータイプ）…… 大さじ1½（約9g）
- ベーキングパウダー…… 小さじ⅓

砂糖…… 60g
バター（室温にもどしておく）…… 60g
卵…… 1½個
ブラックチョコレート（粗くきざむ）…… 60g

Ⓑ
- レーズン（粗くきざむ）…… 40g
- くるみ（粗くきざむ）…… 40g

アルミホイル、オーブンシート…… 各適量

作りかた

①アルミホイルを2枚重ねにして18cm×18cmの正方形の型を作り、底面にオーブンシートを敷く。

②チョコレートは鍋に入れ「弱火」にしてとかす。
③ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
⑤Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐを合わせ、ふるい入れてよく混ぜる。
⑥①の型に流し入れ、表面を平らにする。
⑦焼網に⑥をのせ、［オーブン］［160℃］で約12分焼き、型の前後を入れかえて、さらに6〜10分焼く。

オーブン調理

フライ温め

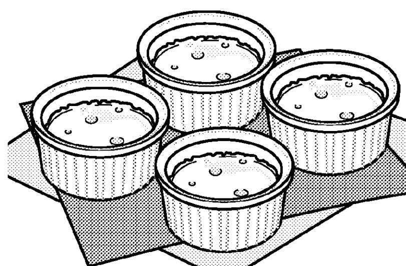
作りかた

①冷めた揚げもの（100〜300g）を焼網に並べ、［オーブン］［180℃］で10〜13分様子を見ながらあたためる。

オーブン調理

焼きプリン

1個分
約130kcal



材料（直径7.5cm×高さ4cmのスフレ型6個分）

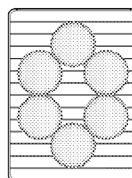
Ⓐ
- 牛乳…… カップ1
- 砂糖…… 80g

卵（ときほぐす）…… 2個
バニラエッセンス…… 少々
<カラメルソース>

Ⓑ
- 砂糖…… 60g
- 水…… 大さじ2

水…… 大さじ1

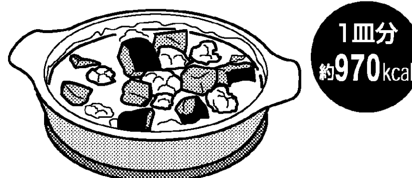
作りかた

①カラメルソースを作る。
鍋にⒷの水と砂糖を入れ、「中火」〜「弱火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
②鍋にⒶを入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖をとかし、卵を加えて裏ごししてからバニラエッセンスを加える。
③薄くバターを塗った型に分け入れ、焼網に並べ、［オーブン］［140℃］で25〜30分様子を見ながら加熱し、荒熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

④上に①のカラメルソースをかける。

オーブン調理

野菜のグラタン

1皿分
約970kcal



材料（直径22cmの耐熱性焼き皿1皿分）

かぼちゃ（ひと口大に切る）…… ¼個（約200g）
カリフラワー（小房に分ける）小1株（約250g）
玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約50g）
ベーコン（1cm巾に切る）…… 2枚分
<ホワイトソース>

Ⓐ
- 牛乳…… カップ1
- 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2（約18g）
- バター…… 大さじ2（約24g）

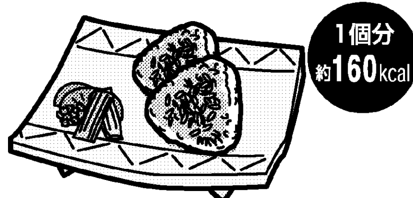
塩、こしょう…… 各少々
ナチュラルチーズ…… 50g
アルミホイル…… 適量

作りかた

①ホワイトソースを作る。
鍋にⒶを入れて泡立て器でダマがない程度にさっと混ぜる。
②「中火」にして混ぜながら煮て、沸とうしたら「中火」〜「弱火」にして4〜5分時々混ぜながらとろみがつくまで煮て、軽く塩、こしょうをする。
③鍋に水を入れ「強火」〜「ハイパワー」でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフラワーをゆでる。
④鍋に水を入れ「強火」〜「ハイパワー」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、チーズを散らす。
⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせて、［オーブン］［220℃］で24〜28分焼く。

オーブン調理

焼きおにぎり



材料

おにぎり（1個・約80g）…… 4〜6個

Ⓐ
- しょうゆ…… 大さじ2
- みりん…… 大さじ1½
- 酒…… 大さじ½

サラダ油…… 少々

作りかた

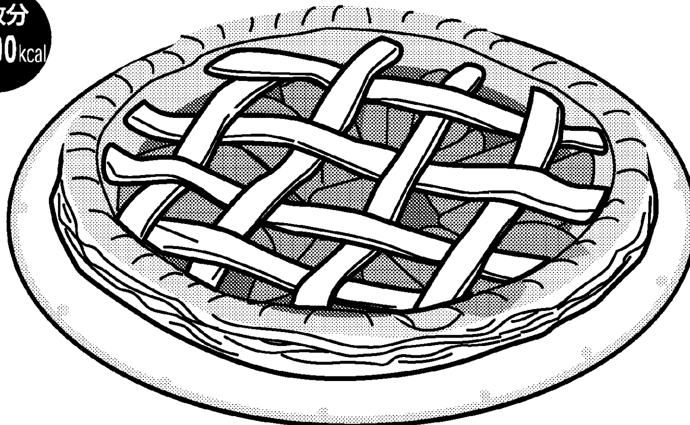
①焼網に薄くサラダ油をぬってからおにぎりを並べ、［オーブン］［240℃］で14〜16分白焼きにする。
②おにぎりの両面にⒶのタレをぬり、焼網に並べ、［オーブン］［240℃］で6〜10分様子を見ながら焼く。

オーブン調理

アップルパイ

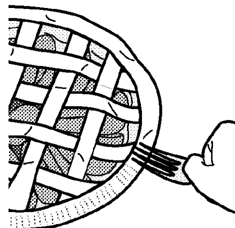
材料（直径23.5cmのパイ皿1枚分）

市販の冷凍パイ生地（1枚100gのもの）…… 3枚
りんごのプリザーブ……………… 300～350g
<つや出し用卵>
卵……………………………………………… ½個
塩…………………………………………… 小さじ¼
アルミホイル………………………………… 適量



作りかた

①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
②1枚を26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
③パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
④底全体にフォークで穴をあけてから、汁気をきったりんごのプリザーブをのせる。
⑤残りのパイ生地2枚を重ねて20×25cmくらいにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵をぬり、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。



⑦表面全体につや出し用卵をぬる。
⑧パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、オーブン 210℃ で約26分焼く。

－りんごのプリザーブ－
りんご3～4個（正味300～400g）は、6～8つ割りにし、芯と皮を取って鍋に入れ、砂糖（100～120g）をまぶし、『弱火』にして、りんごが透き通ってきたら『中火』にして水分をとばし、レモン汁（大さじ1）を入れ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン（小さじ1/4）を加える。

オーブン調理

パエリア

材料（2人分）

米…………………………………………… カップ1
Ⓐ サフラン……………………… ひとつまみ
　 水…………………………………… カップ¼
ムール貝……………………………………… 2～4個
あさり（殻つき）…………………………… 120g
えび（有頭）………………………………… 2～4尾
いか…………………………………………… ½ぱい
ブラックオリーブ…………………………… 4個
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）………………… ¼個
　 にんにく（みじん切り）……………… 小1片
Ⓒ パプリカ（赤・黄、各1cm角に切る）… 各½個
　 トマト（湯むきし、種を取って1cmのザク切り） ½個
白ワイン……………………………… カップ¼
スープ（固形スープ1/2個をとく）……… カップ1
塩、こしょう……………………………… 各少々
レモン………………………………………… ½個
オリーブ油…………………………………… 大さじ2
アルミホイル………………………………… 適量



作りかた

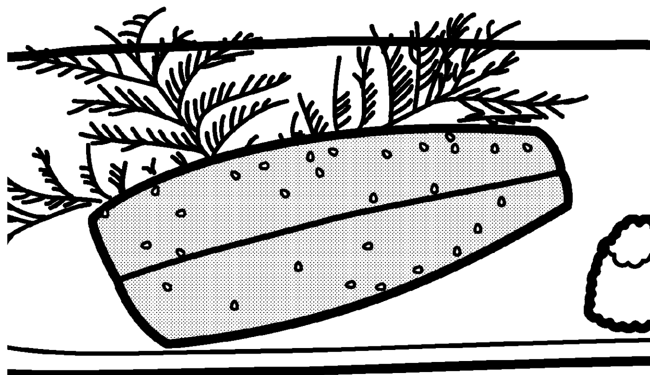
①米は30分くらい前に洗い、平らなざるなどに広げ、水気をきっておく。
②Ⓐのサフランは水に約10分くらい浸し、色と香りを出しておく。
③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
④えびは背わたを取る。いかは内臓を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
⑤パエリア鍋にオリーブ油を『中火』～『強火』で熱し、Ⓑを炒め、③、④を加えてサッと炒めて塩、こしょうをし、白ワインをふる。
⑥⑤にアルミホイルでふたをして『弱火』にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
⑦⑥にⒸを加え、『中火』で炒め、①の米を加えてすき通るまで炒め、②とスープを加え、⑥の取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。
⑧パエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、オーブン 260℃ で約30分蒸し煮にして火を止め、5～10分蒸らす。

グリル 手動調理例

魚焼き調理

さんまのみりん干し

1人分
約90kcal



材料

さんまのみりん干し（生干し）……… 2枚
大根おろし……… 適量

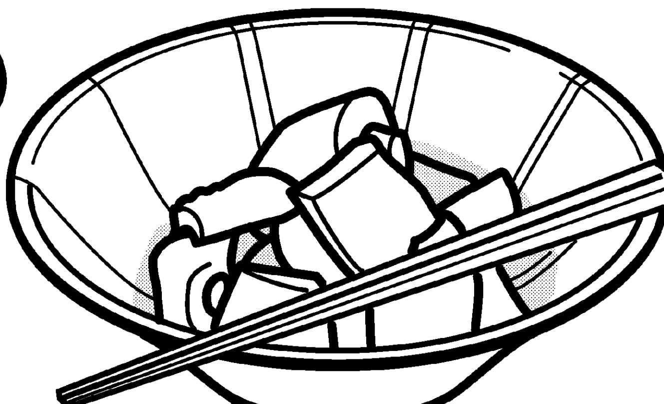
作りかた

①仕上がり「強」で6～10分焼く。

魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き

1枚分
約150kcal



材料

いかのみそ漬け……… 1枚

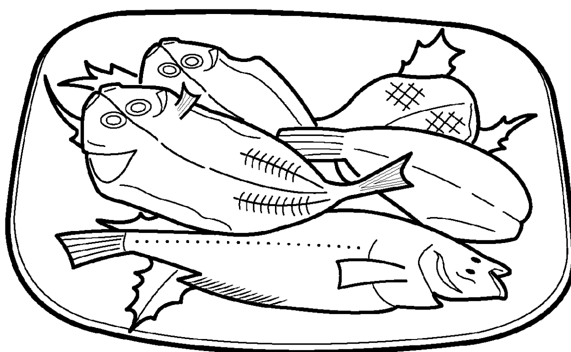
作りかた

①仕上がり「強」で14～16分焼く。

魚焼き調理

ひものいろいろ

1枚分
約120kcal



材料

ひもの（100～120gのもの）…… 2～4枚

作りかた

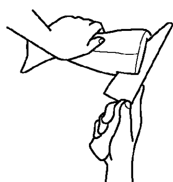
①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8～14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

こんな魚のときは

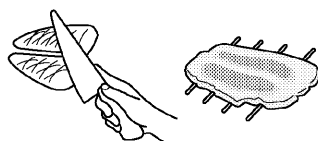
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



保証とアフターサービス　必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●**保証期間はお買い上げ日から1年です。**
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター(IH タイプ)の補修用性能部品を、製造打ち切り後６年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「故障かなと思ったら」（➔P.42～49）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

●**保証期間中は**
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	ダイキンクッキングヒーター
型式	HIH4HWTP
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●**保証期間が過ぎているときは**
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合せは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター（お客様総合窓口）	 0120-88-1081（全国共通フリーダイヤル） FAXでのお問合わせは　0120-07-0881（FAX専用フリーダイヤル） http://www.daikincc.com（ご相談対応ホームページ）

営業時間：24時間365日対応いたします。
対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。
（空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など）

（東京）〒143-0015　東京都大田区大森西三丁目29-7／（大阪）〒541-0043　大阪府大阪市中央区高麗橋四丁目5-2

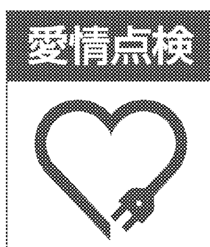
仕　様

型　式		HIH4HWTP
電　源		単相200V（50–60Hz共用）
消費電力		5.8kW・4.8kWと切り替え式
	右IHヒーター（オールメタル対応）	3.0kW（100W相当～3.0kW 12段階火力調節）※
	左IHヒーター	3.0kW（100W相当～3.0kW 12段階火力調節）※
	中央IHヒーター	1.6kW（100W相当～1.6kW　9段階火力調節）※
	グリル	自動調理1.2kW （魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1200Wの3段階火力調節）
	触媒加熱用ヒーター	300W
	待機時電力	0.05W以下（電源「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm²　3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250V–30A（接地極つき）
大きさ	本　体	幅749　奥行559　高さ231.5〔mm〕
	グリル	幅280　奥行360　高さ124〔mm〕
質量（重さ）		約28.5kg

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】
本製品は、総消費電力を5.8kW（工場出荷時の設定）・4.8kWに切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。
詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検



★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。
- ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- ●その他の異常や故障がある。

お願い
故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

ダイキン工業株式会社
本　　社　〒530-8323　大阪市北区中崎西二丁目4番12号　梅田センタービル
東京支社　〒108-0075　東京都港区港南二丁目18番1号　JR品川イーストビル
http://www.daikinaircon.com/

お客様メモ
ご購入店名
TEL
据付年月日　　　年　　　月　　　日

3P215420-1　M07B120(0709)
2–H5518–1　J7（HP）